

Das Emotionen-Barometer

Emotionen (Gefühle) wirken auf jeden anders, je nach Persönlichkeit und individueller Bewertung der Situation. Wie intensiv wirken Emotionen auf Sie? Tragen Sie die Zahlen der unten genannten Emotionen (z. B. eine 3 für „Ärger“) in der entsprechenden Höhe neben dem „Emotionen-Barometer“ ein.

1) Entsetzen

(z.B. unverschuldete Beteiligung an einem Unfall mit Todesfolge)

2) Schlechte Laune

(z.B. zäher Verkehrsfluss auf der Autobahn)

3) Ärger

(z.B. vor Ihnen auf der Landstraße fährt ein Wohnwagen konstant mit 60 km/h)

4) Euphorie

(z.B. Nachricht beim Autofahren: 1 Mio. Lottogewinn)

5) Gelöste Stimmung

(z.B. Heimfahrt an einem sonnigen Freitagnachmittag)

6) Wut

(z.B. einscherender SUV zwingt Sie kurz vor einer Autobahnausfahrt zur Vollbremsung)

7) Zorn

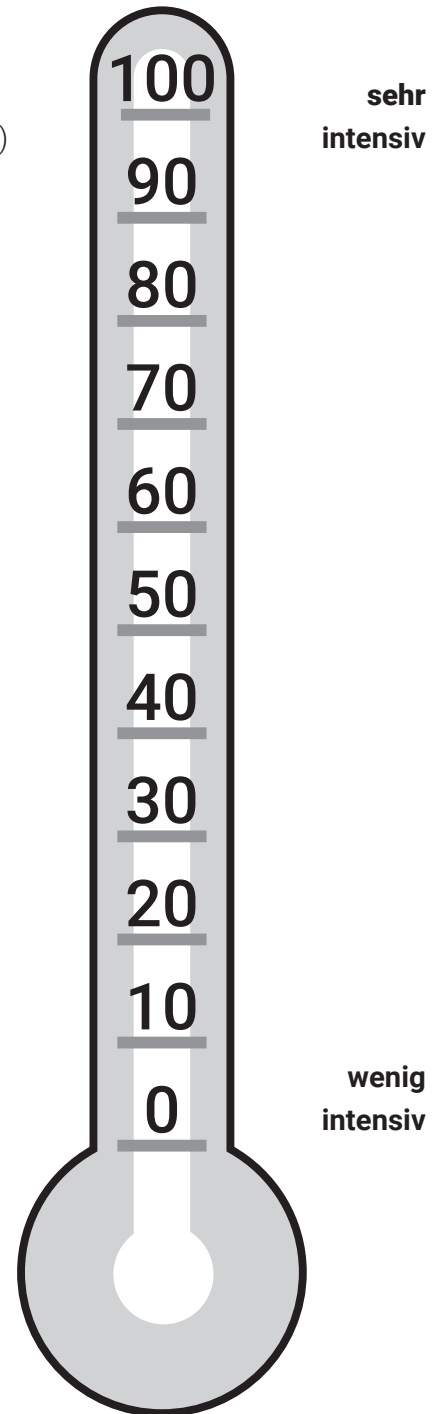
(z.B. Dienstfahrt: Kunde hat Sie sehr ungerecht behandelt und Sie können sich nicht wehren)

8) Kränkung

(z.B. Rostlaube überholt Ihre Limousine in einer Baustelle)

9) Angst

(z.B. jemand fährt bei Tempo 130 auf der Autobahn bis auf wenige Meter auf Ihr Fahrzeug auf, rechts Lkw-Kolonne)



Emotionen im Straßenverkehr



Sie fahren in der Stadt auf einer mäßig befahrenen Straße. Am rechten Fahrbahnrand sind in regelmäßigen Abständen Fahrzeuge geparkt. Ein Pkw nähert sich von hinten und fährt dicht auf. Als Sie sich über die Schulter umdrehen, sehen Sie, dass der Fahrer wild gestikuliert. Fahren Sie weiter oder scheren Sie in eine Lücke ein, um den anderen vorbeizulassen?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich fahre direkt in die erste kleine Lücke, die sich bietet, da kann mir nichts passieren.
- Ich ärgere mich wahnsinnig und fahre absichtlich etwas langsamer.
- Ich trete dem Drängler gegen die Beifahrertür, wenn er überholt.
- Ich bleibe ruhig, fahre mein Tempo unbeirrt weiter und gehe rechts rüber, wenn eine Lücke groß genug ist.

Emotionen im Straßenverkehr



Sie und Ihre Freundin spazieren an einem schönen Frühlingstag auf einem gemeinsamen Rad-/Fußweg. Von hinten nähert sich mit hohem Tempo eine Radfahrerin und ein Radfahrer. „He, Platz da!“ ruft der Radfahrer, dazu hören Sie eine schrille Klingel. Machen Sie den Weg frei, oder weisen Sie die Radler darauf hin, dass sie auf einem gemeinsamen Weg Rücksicht nehmen müssen?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für alle Beteiligten)

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

3) Wie entscheiden Sie sich?

- An einem so schönen Tag lohnt es sich nicht zu streiten. Wir machen Platz und lassen die beiden vorbei.
- Wir gehen ungestört weiter, sollen sie doch sehen, wie sie vorbeikommen.
- Wir springen an den Rand des Weges, damit nichts passiert.
- Ich antworte im gleichen Ton: „Fahrt gefälligst langsamer! Der Weg gehört euch nicht allein.“

Emotionen im Straßenverkehr



Sie fahren mit dem Rad auf einem Radfahrstreifen auf eine Kreuzung zu. Neben Ihnen fährt ein Pkw, der durch seinen Blinker zeigt, dass er rechts abbiegen will. Vor und hinter Ihnen sind weitere Personen mit dem Rad unterwegs. Der Pkw findet keine Lücke, in die er sich einfädeln könnte. Er kommt immer dichter an Sie heran. Mit einem Blick zur Seite sehen Sie, dass die Fahrerin gestikuliert. Lassen Sie den Pkw vor sich abbiegen, auch wenn Sie dazu abbremsen müssen?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für beide Beteiligten)

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich zeige Verständnis und lasse den Pkw vor.
- Ich fahre mein Tempo weiter, soll sie doch sehen, wo sie eine Lücke findet.
- Ich habe Angst, dass der Pkw mich abdrängen könnte und bremse ab.
- Ich zeige der Autofahrerin mit dem Mittelfinger, was ich von ihr halte und mache die Lücke durch Heranfahren an das Fahrzeug vor mir dicht.

Emotionen im Straßenverkehr



Zusammen mit Freunden sind Sie an einem schönen Sonntagvormittag mit Ihrer Radfahrgruppe auf einer Trainingsrunde unterwegs. Diese fährt zügig und zu zweit nebeneinander im Verbund. Sie fahren am Ende der Gruppe. Von hinten nähert sich ein Pkw, der wegen des Gegenverkehrs nicht überholen kann. Er fährt dicht auf, Sie hören sein aufdringliches Hupen.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

1) Welche Emotionen spielen hier eine Rolle? (für alle Beteiligten)

2) Wie könnte man es vermeiden, dass sich die Emotionen hochschaukeln?

3) Wie entscheiden Sie sich?

- Ich gebe meiner Gruppe ein Zeichen und wir fahren einzeln hintereinander ganz rechts, damit der Pkw besser überholen kann.
- Wir fahren so weiter wie bisher. Da muss der andere wohl warten, bis kein Gegenverkehr mehr kommt.
- Wir halten an und lassen das Auto vorbei, damit nichts passiert.
- Ich zeige dem Drängler mit gestrecktem Mittelfinger, was ich von ihm halte.